УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 25
им.Г.И.Игнашкина
станицы Новомалороссийской
_____Л.Ю.Беленко
05.11.2024 года

Примерное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций
в Выселковском районе

2024 год

Примерное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций в Выселковском районе на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром	150	12,3	15,8	8,7	340,5	342
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,0	3,2	5,4	54,6	7
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	15,0	70,7	1
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**565**	**17,8**	**19,6**	**58,6**	**590,9**	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108,0	132
	Биточек из мяса говядины	90	16,3	13,0	14,4	239,4	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,5	17,3	187,5	224
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	21
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	**760**	**26,3**	**27,6**	**100,6**	**767,0**	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 80/20/5	105	9,5	8,9	20,8	221,3	358
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**405**	**11,6**	**10,0**	**40,1**	**313,2**	
	Итого за день:	**1730**	**55,7**	**57,2**	**199,3**	**1671,1**	
День 2 завтрак (вторник)							
	Пудинг из творога запеченный со сметаной 160/15	175	15,6	13,9	42,0	363,8	235-Т
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,9	14,8	70,4	9
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**520**	**20,9**	**17,1**	**88,6**	**585,0**	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	148
	Котлеты рубленные из птицы с соусом 100/20	120	15,6	13,7	15,5	269,7	498
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	170,8	302
	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,2	43
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Сок натуральный фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Итого:	**780**	**27,5**	**27,8**	**94,2**	**757,8**	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	5,3	8,6	44,4	186,5	13
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	14
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**380**	**11,2**	**13,1**	**62,2**	**319,5**	
	Итого за день:	**1680**	**59,6**	**58,0**	**245,0**	**1662,3**	

День 3 завтрак (среда)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382
	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**635,0**	**19,2**	**21,3**	**80,7**	**588,6**	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Тефтели из мяса говядины	90	14,3	15,8	11,8	231,3	462
	Капуста тушеная	180	6,1	8,3	19,3	169,2	214
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	12,00
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8,00
	Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Итого:	**840**	**29,5**	**28,8**	**107,3**	**766,0**	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	200	10,9	11,5	40,8	286,0	252
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	**400**	**11,1**	**11,5**	**47,3**	**312,8**	
	Итого за день:	**1875**	**59,7**	**61,6**	**235,3**	**1667,4**	
День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	9,8	164,9	454
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Икра свекольная	60	1,4	4,5	6,3	70,3	75
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого	**645**	**14,4**	**24,2**	**76,4**	**590,5**	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,0	4,5	17,8	133,6	139
	Биточек из мяса говядины	90	16,3	13,0	14,4	239,4	451
	Каша ячневая вязкая	150	3,2	6,0	21,3	153,0	302
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	22,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Итого:	**775**	**31,1**	**24,4**	**105,7**	**765,6**	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	18,3	172,3	459
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	873
	Итого:	**300**	**10,0**	**10,9**	**53,3**	**315,1**	
	Итого за день:	**1720**	**55,5**	**59,5**	**235,4**	**1671,2**	

День 5 завтрак (пятница)							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,2	43
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	217,5	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,7	203,0	423
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	37,5	3
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379
	Итого	**530**	**29,9**	**23,2**	**73,9**	**595,2**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,7	4,9	10,7	92,8	110
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Поджарка из рыбы	100	13,7	15,8	19,2	287,1	231
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	23
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	12,00
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**875**	**23,7**	**29,7**	**95,8**	**764,8**	
Полдник							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,0	18,8	15
	Итого:	**410,0**	**6,2**	**5,5**	**60,1**	**309,7**	
	Итого за день:	**1815**	**59,8**	**58,4**	**229,8**	**1669,7**	
Неделя 2							
День 6 завтрак (понедельник)							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,3	3,3	6,5	61,7	34-Т
	Плов из птицы	200	17,3	10,3	33,2	308,0	492
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	96
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	15,0	70,7	1
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Итого	**545**	**24,0**	**22,4**	**72,1**	**598,2**	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,5	2,1	15,6	87,3	153
	Шницель из мяса говядины	90	14,3	11,5	14,8	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,5	17,3	187,5	224
	Кисель из фруктов	200	0,2	0,0	13,0	52,9	54-22хн
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	24
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Итого:	**730**	**23,4**	**24,8**	**88,6**	**694,7**	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379
	Омлет натуральный	100	6,2	12,9	2,2	193,1	210
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,0	18,8	15
	Итого:	**310**	**13,0**	**15,7**	**23,2**	**312,9**	
	Итого за день:	**1585**	**60,4**	**62,9**	**183,8**	**1605,8**	

День 7 завтрак (вторник)							
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/10	45	2,6	11,1	17,8	192,5	11
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого	**630**	**12,2**	**18,3**	**88,3**	**573,4**	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100/20	120	19,5	21	11,3	197,30	229
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Салат из квашеной капусты	60	0,8	2,3	3,8	38,6	47-Т
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	12,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Итого:	**800**	**32,0**	**36,4**	**106,1**	**764,3**	
Полдник							
	Сок натуральный фруктово-ягодный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	16
	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным, 92/8	100	9,9	8,4	18,4	231,9	355
	Итого:	**300**	**10,9**	**8,4**	**38,6**	**316,8**	
	Итого за день:	**1730**	**55,1**	**63,1**	**232,9**	**1654,5**	
День 8 завтрак (среда)							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,2	43
	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	112,7	437
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	170,8	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**660**	**20,1**	**15,5**	**94,2**	**590,9**	
Обед							
	Борщ со сметаной	210	1,6	5,6	8,6	90,4	109
	Птица, тушённая в соусе с овощами 90/160	250	11,9	14,4	26,3	282,2	488
	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,3	3,3	6,5	61,7	34-Т
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	22,00
	Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	35,1	164,9	25
	Сок натуральный фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Итого:	**860**	**23,8**	**24,5**	**113,9**	**766,7**	
Полдник							
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	14
	Омлет натуральный	100	6,2	12,9	2,2	193,1	210
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,8	66,0	17
	Итого:	**320**	**14,4**	**17,8**	**23,2**	**351,1**	
	Итого за день:	**1840**	**58,3**	**57,8**	**231,4**	**1708,7**	

День 9 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	12,2	8,5	148,0	229
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	12
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Итого	**560**	**25,5**	**24,7**	**74,7**	**585,5**	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	3,4	8,0	70,4	124
	Плов из мяса говядины 90/160	250	11,3	19,6	43,5	390,6	779
	Салат из квашеной капусты	60	0,8	2,3	3,8	38,6	47-Т
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2,00
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	**870**	**24,2**	**28,6**	**108,0**	**765,4**	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Бутерброд с сыром, 35/30	65	7,8	5,6	23,1	169,5	19
	Кондитерское изделие (вафли)	35	1,5	1,9	24,8	78,4	9
	Итого:	**300**	**10,3**	**7,5**	**68,1**	**332,8**	
	Итого за день	**1730**	**59,9**	**60,8**	**250,8**	**1683,7**	
День 10 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/20	165	12,9	12,8	30,6	319,3	366
	Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого	**525**	**19,7**	**24,7**	**65,6**	**590,5**	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	7,9	61,6	143
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	23
	Азу (мясо говядины) 90/160	250	17,4	13,4	24,3	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	12,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Кондитерское изделия (печенье)	40	3,0	4,7	30,0	166,9	26
	Итого:	**820**	**28,7**	**21,1**	**114,5**	**767,6**	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	5,3	8,6	44,4	186,5	13
	Кисломолочный продукт, снежок (жир. 2,5 %)	200	4,9	4,5	19,4	142,2	20
	Итого:	**300**	**10,2**	**13,1**	**63,8**	**328,7**	
	Итого за день:	**1645**	**58,6**	**58,9**	**243,9**	**1686,8**	
	Итого за весь период:	**17350**	**582,7**	**598,2**	**2287,6**	**16681,2**	
			Пищевые вещества				
			Б	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность**	
	Итого за день по СанПиН (65-75%)		50,05-57,75	51,35-59,25	217,75-251,25	1527,5-1762,5	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	**1735,0**	**58,3**	**59,8**	**228,8**	**1668,1**	

"Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергитическая ценность 65-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г